

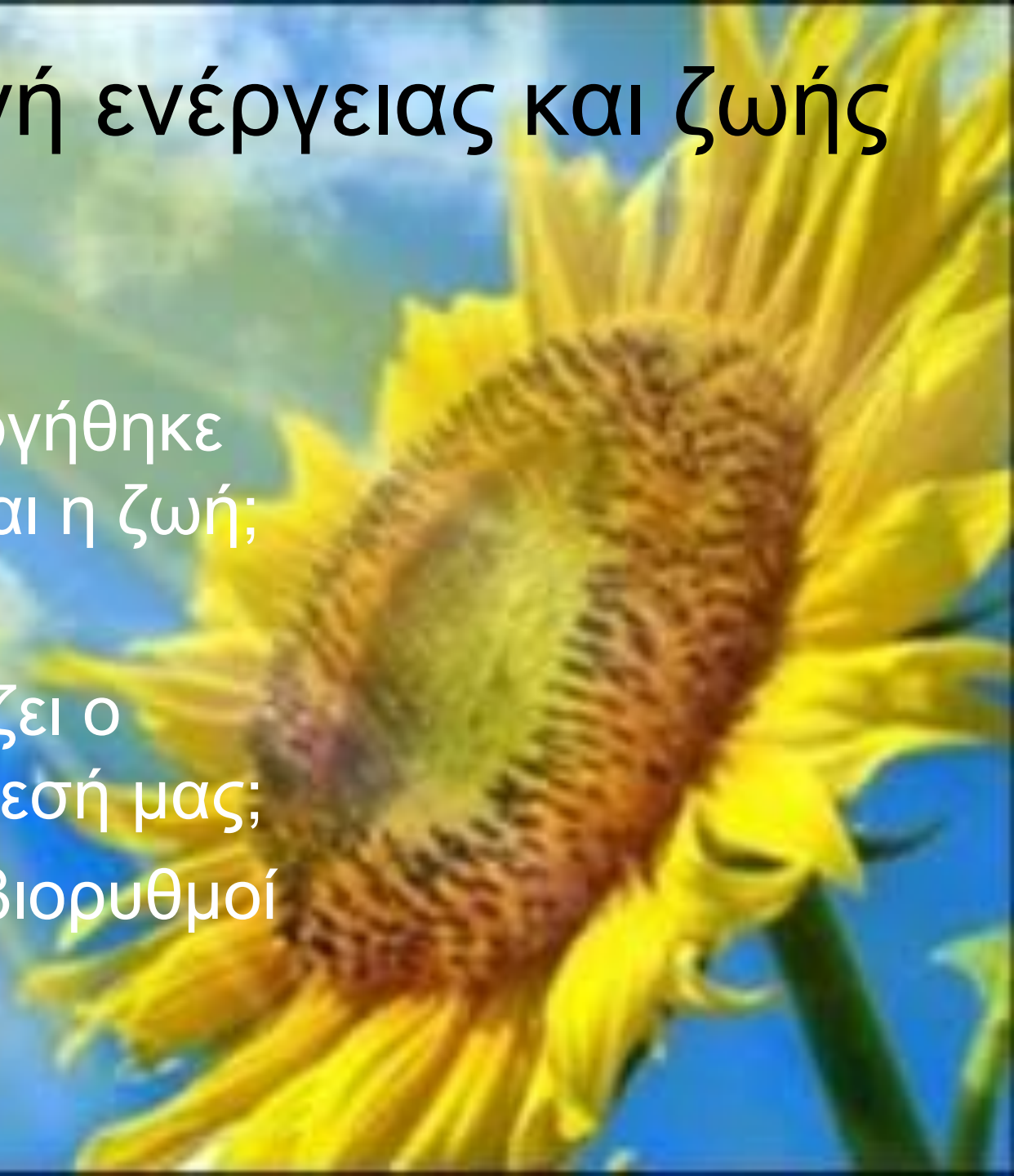
ΗΛΙΟΣ

A sunset scene over a beach. The sun is low on the horizon, casting a warm orange glow across the sky and reflecting on the water. The beach is in the foreground, and mountains are visible in the background.

Πηγή Ζωής
Πηγή Ενέργειας

Ήλιος πηγή ενέργειας και ζωής

- Πώς δημιουργήθηκε και διατηρείται η ζωή;
- Πώς επηρεάζει ο ήλιος τη διάθεσή μας;
Μέρα-νύχτα-βιορυθμοί



Λατρεία του Ήλιου



- Λατρευόταν ως Θεότητα από τα προϊστορικά χρόνια
- Φοίβος, φωτοβόλος δηλαδή, ήταν η προσωνυμία του Ηλίου

Πηγή Ενέργειας

- Πρωταρχική πηγή ενέργειας για όλα τα οικοσυστήματα του πλανήτη μας
- Μόνο το μισό δισεκατομμυριοστό από την ενέργεια των ακτινών που φτάνουν στη γη απορροφάται
- Αυτό όμως είναι αρκετό για την διατήρηση της ζωής

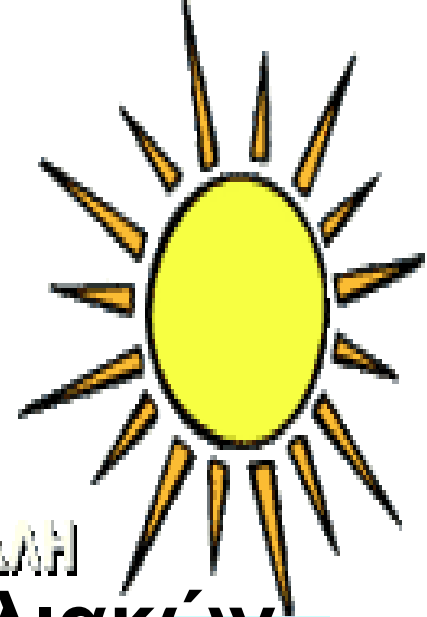
Πηγή Ζωής

- Διατήρηση της ζωής
- Φωτοσύνθεση
- Σύνθεση βιταμίνης D

- Τη σωματική και συναισθηματική μας σταθερότητα.



Φωτοσύνθεση



ΦΩΣ

ΧΛΟΡΟΦΥΛΛΗ

Δέσμευση ηλιακών

ακτινών

Διάσπαση νερού

διοξειδίο
άνθρακα

ΓΛΥΚΟΖΗ

οξυγόνο

Απορρόφηση νερού

νερό



Ο ήλιος επηρεάζει την ψυχροσύνθεσή μας



➔ Η ηλιοφάνεια βοηθά στην έκκριση των ενδορφινών, ουσιών που μας φέρνουν ψυχική ευφορία

➔ Ο ήλιος συμβάλλει στην ευεξία μας



Κιρκαδικός ρυθμός

- Ο αρχαίος μηχανισμός που ελέγχει το βιολογικό ρολόι.
- Η διατάραξή του συνδέεται με μεταβολικές και ψυχικές διαταραχές και με την εμφάνιση καρκίνου





How to Combat
Seasonal Affective
Disorder

Φαινόμενο
εποχικής
κατάθλιψης



Οι βροχερές
μέρες,
Η έλλειψη
ηλιοφάνειας

www.agirlsgot.com



Πεσμένη
διάθεση



αρνητικά
συναίσθηματα
(απόγνωσης,
θλίψης,
ανημπορίας,
μελαγχολίας,
ενοχών,
μειωμένης
κοινωνικότητας



Seasonal
Affective
Disorder



Κατανάλωση
πολλών
υδατανθράκων



Οι λαοί των βόρειων χωρών προσπαθούν να αυξήσουν την ποσότητα ήλιου στη ζωή τους

- Καταργώντας τις κουρτίνες στα παράθυρα
- Κατασκευάζοντας στα σπίτια μεγάλες τζαμαρίες



Ευχαριστούμε πολύ!

Η ομάδα **sunguardians** :
Λάνταβος Ηλίας
Παπανδρέου Αναστάσης
Σταθοπούλου Αρετή
Χριστοδουλής Βασίλης